

smovey WALKING

einfach bewegen.



Montags
8:00 - 9:00 Uhr

Donnerstags
17:00 - 18:00 Uhr

Dresdner Heide

Treff: **Forstamt Klotzsche (P)**
Nesselgrundweg 4, Dresden

Du suchst eine Bewegungsmöglichkeit **draußen in freier Natur**?
Du möchtest beim Sport **frische Luft und Sonnenlicht** tanken und
raus aus Hektik und Alltagsstress? Du bist gern in einer Gruppe
Gleichgesinnter und magst es, wenn Du Dich **beim Sport auch**

unterhalten kannst? Du suchst Bewegung, die Dir **Spaß macht**, die leicht geht, aber trotzdem Deinen **ganzen Körper trainiert**?

Dann komm zum smovey-Walking in der Dresdner Heide!

Vom Forstamt Klotzsche laufen wir schwingend durch den **grünen, ruhigen Wald**. An schönen Plätzen erlernst Du Übungen, die Deinen **Körper straffen** und Dich **fit machen**. Nebenbei bekommst Du **praktische Gesundheitstipps**. Das smovey-Training bringt Deinen **Stoffwechsel** und Deine **Fettverbrennung** in Gang. Deshalb erhältst Du bei jedem Training ein **Elektrolytegetränk gratis**.

- ✓ FORMT den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po)
- ✓ TRAINIERT die Tiefenmuskulatur = erhöhte Fettverbrennung
- ✓ STRAFFT das Bindegewebe (Anti-Cellulite)
- ✓ KRÄFTIGT das Herz-/ Kreislaufsystem und steigert die Ausdauer
- ✓ LÖST Verspannungen (Nacken, Schultern, Rücken)
- ✓ STÄRKT die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe)
- ✓ FÖRDERT den Lymphfluss (Entgiftung/ Entschlackung)
- ✓ TRAINIERT Gleichgewicht und Koordination = Sturzprophylaxe
- ✓ STEIGERT die Gehirndurchblutung und die Konzentrationsfähigkeit

Bitte melde Dich an!
Katrín Kalbe smovey-COACH
Ganzheitliche Gesundheits-
und Ernährungsberaterin
katrin@schwingende-ringe.de
Tel. 0351- 883 47 95



www.SCHWINGENDE-RINGE.de